

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ У ТУНИССКИХ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ



*Хафедх Айед –
аспирант кафедры
психологии РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: мотивация спортивной деятельности, мотивация спортивных достижений в футболе, оптимизация, методы управления мотивацией.

Keywords: motivation of sports activity, optimal motivation sporting achievements in football management factors motivation.

Резюме. В работе продемонстрированы роль мотивации в футболе. Мы располагаем тремя методами оптимизация уровень мотивация у тунисских футболистов и проанализируем эффективности методы.

Summary. Introduction: Development of motivation is one of the major challenges for modern football, currently the successes in this sport not only depends of the high level of physical, technical and tactical training football players, but also on their level of motivation to achieve high results.

Problematic: We dispose of three methods to optimize the motivational level of Tunisian football players which we do not know yet their effectiveness and their impact.

Objectives: our experimental study is a comparative analysis of methods to increase the motivation of achievement for Tunisian players between 16-17 years.

Methods: The study was conducted between January 2013 and June 2013 based on these football clubs: « Etoile sportive du Sahel (ESS) » (Tunisia, Sousse) with which we used The method of development of concurrence, « Espérance sportive de Tunis (EST) » (Tunisia, Tunis) with which we used the Method of psycho-training, "Club Africain (CA) » (Tunisia, Tunis) with which we used the Method of individual counseling.

We also did some Pedagogical experiments and Tests of personality (test Ehlers "To assess the motivation to succeed" and "The motivation for avoiding failure").

At the beginning of the experiment we assessed the level of motivation among the players in each of the four teams using the Ehlers test (motivation to succeed and to avoid failure). A test was conducted again at the end of the season to determine the evolution of the level of motivation.

Conclusion: According to coaches there is an elevation in the level of efficiency in training and in matches.

As for the comparison between the results of the three teams, we note that the three methods are good, but with different proportions: Results – for the first team "ESS" a year in the drive brought a lot more improvement in the speed and the level of productivity, competition and players became more ready for competition – the results of the 2nd team "EST" show that the motivational levels became better. – We notice the same results for the third team "CA" as well as a big improvement in their training level of concentration with stronger character qualities.

We conclude, we can conclude that the motivation of the players has been optimized to achieve the best and effective gaming activities. It follows that the methods is recommended in the preparation of the regular players. Therefore, the method of individual counseling is the most effective.

Введение. В настоящее время, успехи в спорте зависят не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовки, но и от уровня мотивации спортсмена и

в особенности мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

По мнению многих специалистов, « мотивация достижения » определяет направлен-

ность спортсмена на то, чтобы быть первым в состязаниях с равными соперниками. В тоже время эффективность и прикладная направленность описываемых психолого-педагогических методов формирования и повышения мотивации достижения остаются не достаточно исследовано информации о применении их тренерами и психологами в футболе. Все вышесказанное обусловило пристальное внимание к данной проблеме и, соответственно, **актуальность** нашего исследования.

Целью нашего исследования является исследовать эффективность предложенных психолого-педагогических методов оптимизации уровня мотивации достижения тунисских футболистов 16-17 лет.

Характеристика выборки: В экспериментальном исследовании приняли участие 81 игрок из 3-х клубов (по 27 игроков из каждого клуба). Все футбольные клубы имели одинаковые стандартные условия с точки зрения качества, состояния и финансирования.

Методы оптимизации уровня мотивации в исследовании:

- Метод развития конкурентности. (МК) (проводится тренером) с командой (ESS);
- метод психотренинга; (ПТ) (проводится тренером, спортсменом и психологом) с командой (EST);
- метод индивидуального консультирования; (ИК) (проводится психологом) с командой (CA);
- математическая статистика Тест Wilcoxon Matched Pairs, LSD test.

Организация исследования. Исследование динамики мотивации достижения проводилось у футболистов нескольких команд, в которых были применены три метода оптимизации мотивации, что позволило выявить наиболее эффективные методы стимуляции для данной категории спортсменов.

Исследование проводилось с января по июнь 2013 года на базе футбольных клубов «Etoile sportive du Sahel (ESS)» (Тунис, г. Сусс), «Espérance sportive de Tunis (EST)» (Тунис, г. Тунис), «Club Africain (CA)» (Тунис, г. Тунис).

В начале эксперимента оценивался исходный уровень мотивации у игроков каждой из трех команд. Для этого был применён метод диагностики мотивации тестом Элерса, направленный на выявление мотивации к успеху и к избеганию неудач. Второй срез был сделан в конце сезона. Тестирование проводилось с целью определения уровня мотивации

и его изменения под влиянием методов психологического воздействия.

Методы воздействия и порядок их применения выглядели следующим образом.

Метод 1. Развития конкурентности

Каждая тренировка молодых футболистов должна быть мотивирована, чтобы между игроками существовала конкуренция. Это даст возможность улучшить тактический, технический и физический уровни тренировки спортсменов.

Для нашего исследования был произведен отбор специальных упражнений, позволяющих оптимизировать уровень мотивации футболистов. Каждый игрок должен был знать, что его участие в предстоящем матче национального чемпионата напрямую зависит от уровня его физической, психической, технической и тактической подготовленности.

В ходе подготовки принцип выполнения упражнения не меняется, однако схема выполнения упражнения менялась в зависимости от количества участников (нападающий, полузащитник, защитник, вратари). Содержание упражнений направлено на повышение самостоятельности и мотивации игроков.

Упражнения 1.

Мотивирующая задача: Нападающих должно быть меньше, чем защитников, чтобы усложнить задачу. Содержанием упражнения является то что нападающий, который сумеет забить больше голов, будет являться фаворитом для предстоящего матча в национальном чемпионате. (Рисунок 1)

Защитник: ○
Полузащитник: △
Нападающий: □

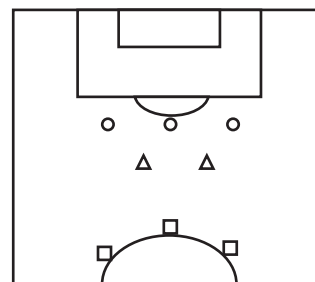


Рисунок 1. Схема игры с участием нападающих

Упражнения 2.

Мотивирующая задача: Чтобы усложнить задачу, защитников должно быть меньше, чем нападающих.

Защитники, которые спасут больше мячей, будут считаться фаворитами для предстоящего матча в национальном чемпионате. (Рисунок 2)

Защитник: ○
Полузащитник: △
Нападающий: □

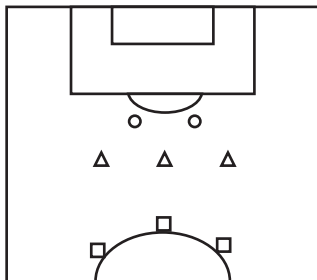


Рисунок 2. Схема игры с участием защитников

Упражнения 3.

Мотивирующая задача: Полузащитники должны выбрать самое верное решение, чтобы мяч достиг нападающих.

Каждый полузащитник, который выбрал верное решение и сделал успешный пас, будет считаться фаворитом для предстоящего матча в чемпионате. (Рисунок 3)

Защитник: ○
Полузащитник: △
Нападающий: □

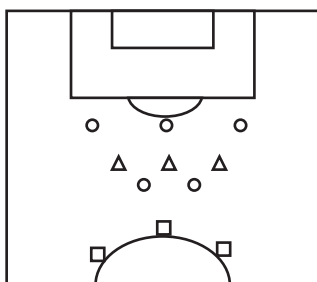


Рисунок 3. Схема игры с участием полузащитников

Каждому вратарю, чтобы быть фаворитом для участия в матче, необходимо продемонстрировать умение защитить ворота от гола.

Метод 2. Психотренинг

Мотивационная программа выбора

целей: Данная методика позволяет составлять мотивационную программу для психологического обеспечения спортивной деятельности посредством постановки и осознания целей разного порядка, выявлять наиболее значимые мотивы спортсмена и, что не менее важно, составить представление о способности его тренера планировать и прогнозировать будущие события спортивной жизни футболиста.

Работа проводится самостоятельно отдельно спортсменом и тренером, которые пред-

ставляют себя в актуальной роли спортивного психолога для достижения цели.

Каждый составляет свой вариант мотивационной программы, содержащий цели разного порядка, направленные на подготовку спортсмена к соревнованию в избранном виде спорта. Затем программы спортсмена и тренера объединяются.

При выполнении задания требуется:

- Указать точные сроки достижения цели;
- Указать конкретный результат, к которому стремится спортсмен на определенном этапе.

При постановке цели следует учитывать ряд правил:

- Цель должна быть достижима и соответствовать уровню подготовленности спортсмена;
- Цель должна отражать положительную динамику результатов;
- Формулировка цели должна быть понятна и конкретна.

Завершение работы по теме «Мотивы спортивной деятельности»: Образуются группы по 4 человека, в которых мотивационные программы анализируются и обсуждаются. В заключение проводится коллективное обсуждение и сопоставление целей спортсмена со структурой его ценностей и мотивов спортивной деятельности, делается вывод о том насколько соответствует иерархия целей спортсмена иерархии его ценностей и мотивов, насколько она соответствует целям и задачам спортивной подготовки и календарю соревнований.

Метод 3. Индивидуальное консультирование.

Данный вид консультации включает в себя консультативные и психоаналитические техники, нацеленные непосредственно на преодоление спортсменом психологических барьеров, препятствующих качественной подготовке, эффективному восстановлению и успешному выступлению на соревнованиях.

При необходимости сеансы могут проводиться не только в кабинете психолога, но и в местах подготовки спортсменов к соревнованиям.

В ходе **индивидуальных сеансов** могут, помимо прочего, прорабатываться

- морально-волевые, мотивационные и эмоциональные аспекты;
- трудности в отношениях с тренерами, коллективом, родными и близкими в связи со спортивной деятельностью спортсмена;

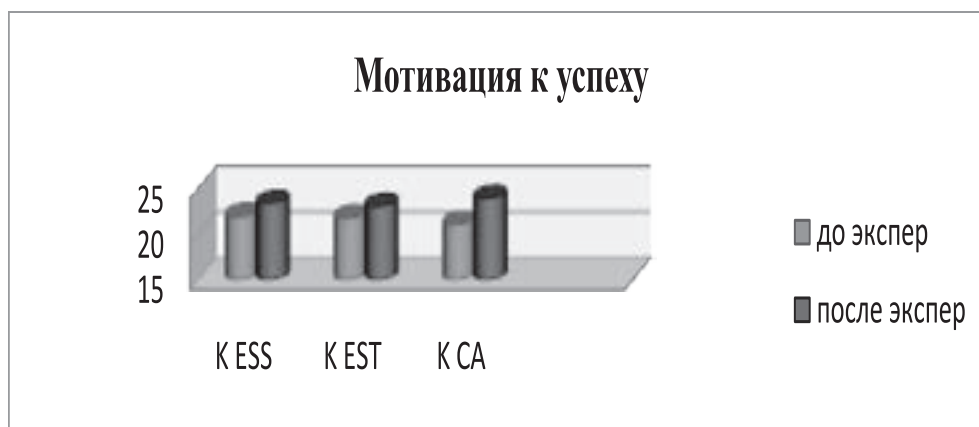


Рис. 4. Изменение уровня мотивации к успеху после эксперимента прайоррекции мотивации в командах ESS, EST, CA.

- вопросы, связанные с самооценкой, уверенностью в себе и реализацией собственного потенциала;
- особенности восстановления после получения травмы;
- сложности в осуществлении конкретных тактических и технических действий, как индивидуальных, так и коллективных;
- переживание побед и поражений;

Результаты исследования:

Методика – Элерса «Мотивация к успеху» позволила выявить особенности мотивации к достижению успеха у футболистов. Как видно из рисунка 4, уровень мотивации к достижению успеха после психологического воздействия значительно повышается у футболистов всех команд участвующих в эксперименте. Конечная цель тренингов – попасть в состав для участия в национальном чемпионате являлась мощным раздражителем для проявления мотивации к успеху. Футболисты с сильно выраженным стремлением к достижению успе-

ха добиваются в спорте гораздо большего, чем те же спортсмены, у кого мотивация низкая и средняя. Мотивированный на достижение успеха спортсмен, стремится к нему и как правило, много работает для. Это показали футболисты при выполнении всех методов повышения мотивации.

Данные, полученные в результате диагностических методик, были подвергнуты обработке с помощью Тест Wilcoxon Matched Pairs. (таблица 1). И подтвердили на достоверном уровне различия в степени влияния на мотивацию в командах, применявшимися методами воздействия.

Парадоксальным может выглядеть и повышение уровня мотивации к избеганию неудач мотивации к избеганию неудач, после применения методов воздействия.

На статистически достоверном уровне изменилась мотивация во всех трех командах.

На наш взгляд это повышение закономерное, так как соотношение мотивов достижения

Таблица 1

Достоверность различия в уровне мотивации достижения к успеху до и после эксперимента

Тест Wilcoxon Matched Pairs ;P< 0,05	
	Успех
К (ESS) до & К (ESS) после	0,002
К (EST) до & К (EST) после	0,0030
К (CA) до & К (CA) после	0,000008

Таблица 2

Достоверность различия уровень мотиваций достижения к избеганию неудач до и после эксперимента.

Тест Wilcoxon Matched Pairs ;P< 0,05	
	Неудач
К(ESS) до & К(ESS) после	0,000018
К(EST)до & К(EST) после	0,000135
К (CA) до & К (CA) после	0,000040

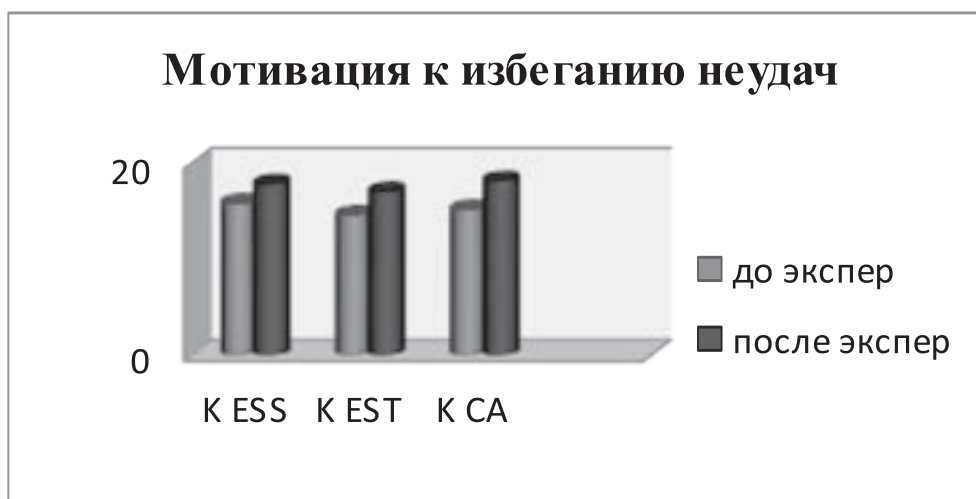


Рис. 5. Изменение уровня мотивации «мотивации к избеганию неудач» после эксперимента практической коррекции мотивации в командах ESS, EST, CA.

успеха избегания неудач является содержанием структуры мотивации достижения (Мк. Клеланд, Х. Хеккаузен 1986, Е.А. Калинин 1977, Р.А. Пилоян, 1984 и происходит взаимосвязано).

Заключение. Результаты психодиагностики до проведения эксперимента показали, что все игроки 3 команд (ESS, EST, CA), имеют очень высокий уровень мотивации к успеху и средний уровень мотивации к избеганию неудач.

После применения трех методов коррекции установлено:

1-й метод: «Развитие конкурентности» для команды «ESS». По мнению экспертов, у команды «ESS» повысился уровень эффективности на тренировках и матчах с помощью метода «Развития конкурентности».

2-й метод: В команде «EST», по мнению экспертов с помощью метода «Психотренинг» удалось повысить эффективность на тренировках и матчах.

3-й метод: Максимально оценили эксперты эффективность применения метода «психоконсультация» применяемой в команде «CA» у каждого игрока возросла мотивация достижения, как на тренировках, так и в матчах.

Таким образом, можно сделать вывод, что мотивация практически всех футболистов была оптимизирована на достижение лучшей и эффективной игровой деятельности. Из этого следует, что данные методы можно рекомендовать для использования в регулярной подготовке футболистов.

Однако сравнительный анализ мнений экспертов и результаты психодиагностики показали, что наиболее эффективным и комплексным является метод индивидуального консультирования, т.к. затрагивает широкий круг факторов внешней и внутренней обусловленности игровой деятельности футболистов 16-17 лет.

Литература.

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Педагогика, 1976. – 127 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
3. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. /В.К. Вилюнас – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
4. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижений // В. Гошек, Е.А. Калинин // Вопросы спортивной психогигиены. – М.: ВНИИФК, 1977. – С.21 – 29.
5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.
6. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 04 с.
7. Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1. – М.: Педагогика, 1986. – 406 с.